

39. hét 2025. szeptember 22 - 2025. szeptember 26					Étlap					Középiskola A menü				
2025.09.22 Hétfő		2025.09.23 Kedd		2025.09.24 Szerda		2025.09.25 Csütörtök		2025.09.26 Péntek						
Gulyásleves pulykahúsból ^{1,3,9} E: 318kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 19g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		Zöldséges lencse krémleves ^{1,7,9,10} E: 312kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 2g, Feh.: 13g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,1g		Paradicsomleves ^{1,3,9} E: 126kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 20g, Cuk: 2g, Só: 0,1g		Lebbencsleves ^{1,3,7,9,10} E: 293kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,5g		Vegyesgyümölcs-leves ^{1,7,10,15,16,17} E: 226kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 45g, Cuk: 25g, Só: 0,1g						
Tejbedara kakaószórással ^{1,7} E: 382kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 74g, Cuk: 42g, Só: 0,2g		Leves gyöngy ^{1,3,7} E: 57kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,2g		Panírozott hal-rúd sütőben ^{1,2,3,4,6,7,9,10} E: 279kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 1,0g		Baromfi vagdalt ^{1,3} E: 247kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 22g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 1,0g		Tarhonyás hús sertésből ^{1,3} E: 628kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 1g, Feh.: 35g, CH: 65g, Cuk: 0g, Só: 1,0g						
TK formakenyér ¹ E: 141kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,6g		Debreceni sertés tokány ^{1,3,6,7,9,10} E: 374kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 0g, Feh.: 24g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,9g		Rizi-Bizi E: 309kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 49g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		Tökfőzelék ^{1,7} E: 290kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 25g, Cuk: 5g, Só: 0,3g		Kovászos uborka ¹ E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,8g						
Szezonális gyümölcs E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		Főtt burgonya E: 255kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 50g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		Szezonális gyümölcs E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		TK formakenyér ¹ E: 141kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,6g								
Az esetleges étlapváltozásokért elnézést kérünk!														

Allergének:1. Glutént tartalmazó gabona, 2. Rákfélék és azokból készült termékek, 3. Tojás és abból készült termékek, 4. Halak és azokból készült termékek, 5. Földimogyoró és abból készült termékek, 6. Szójabab és abból készült termékek, 7. Tej és abból készült termékek, 8. Diófélék, 9. Zeller és abból készült termékek, 10. Mustár és abból készült termékek, 11. Szezámag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt, 15. Dióféléket tartalmazhat, 16. Földimogyorót tartalmazhat, 17. Szezámagot tartalmazhat